

## Angebot ABTEILUNG GYMNASTIK

### Sommerprogramm bis Okt. 2020

Nicht TSV Mitglieder können eine Saisonkarte erwerben.

Abt. TSV Nicht  
Gym Abt. TSV

#### Montag

9:00 - 10:00	QI Gong Entspannung	Ludw.- Glöckl Haus	ÜL Ulli	VITALsport	frei	20 €	70 €
9:30 - 10:30	REHAsport	Gymnastikraum 1+2	ÜL Brigitte	REHAsport	frei	20 €	70 €
10:30 - 11:20	Hockergymnastik 70+	Ludw.- Glöckl Haus	ÜL Ulli	VITALsport	frei	20 €	70 €
16:00 - 16:35	Faszien für Senioren	Gymnastikraum 3	ÜL Carolyn	VITALsport	frei	20 €	70 €
16:45 - 17:50	Yoga Training	Gymnastikraum 3	ÜL Carolyn	Bodyforming	frei	20 €	70 €
17:00 - 18:00	<b>Kraftzirkel 55+</b>	<b>noch nicht möglich</b>					
17:00 - 18:00	Sanfte Rückengymnastik	Gymnastikraum 1+2	ÜL Marie	VITALsport	frei	20 €	70 €
18:00 - 19:00	<b>Floorball</b>	<b>noch nicht möglich</b>					
18:00 - 19:00	WellnessAerobic	Dreifachsporthalle 2	ÜL Moni	Kraftausdauer	frei	20 €	70 €
18:15 - 19:05	Wirbelsäulen-Power-Mix	Gymnastikraum 1+2	ÜL Marie	Bodyforming	frei	20 €	70 €
19:00 - 19:50	REHAsport	Dreifachsporthalle 3	ÜL Brigitte	REHAsport	frei	20 €	70 €
19:15 - 20:05	Bodystyle	Gymnastikraum 1+2	ÜL Marion	Bodyforming	frei	20 €	70 €
19:30 - 20:30	HIT Workout M.A.X.®	online	ÜL Danni	Kraftausdauer	frei	20 €	70 €
20:15 - 21:15	ZUMBA® Party	Gymnastikraum 1+2	ÜL Michal	Tanz	frei	20 €	70 €

#### Dienstag

8:20 - 9:20	Push and Pull	Fitnessraum	ÜL Ulli	VITALsport	frei	20 €	70 €
9:00 - 09:50	Bauch Beine Po (BBP)	Ludw.- Glöckl Haus	ÜL Moni	Bodyforming	frei	20 €	70 €
10:30 - 11:30	Hockergymnastik	Ludw.- Glöckl Haus	ÜL Ulli	VITALsport	frei	20 €	70 €
18:00 - 18:50	Barre Concept®	Gymnastikraum 3	ÜL Moni	Bodyforming	frei	20 €	70 €
18:00 - 18:50	ZUMBA®	Gymnastikraum 1+2	ÜL Maria	Tanz	frei	20 €	70 €
19:00 - 19:50	Faszien-Fitness	Gymnastikraum 1+2	ÜL Beatrix	Bodyforming	frei	20 €	70 €
19:00 - 20:00	Step Aerobic	Dreifachsporthalle 2	ÜL Angie	Kraftausdauer	frei	20 €	70 €
19:00 - 20:00	<b>Volleyball Erwachsene</b>	<b>noch nicht möglich</b>	<b>ÜL Ayver</b>				
19:00 - 20:00	BasicFitness-Allround	Dreifachsporthalle 1	ÜL Lutz	Kraftausdauer	frei	20 €	70 €
19:15 - 20:00	Zirkeltraining	Dreifachsporthalle 3	ÜL Fabian	Kraftausdauer	frei	20 €	70 €
20:00 - 20:50	Faszien-Deep Work	Gymnastikraum 1+2	ÜL Beatrix	Kraftausdauer	frei	20 €	70 €
20:15 - 21:15	Vinyasa flow Yoga	Dreifachsporthalle 2	ÜL Kathrin	Yoga	frei	20 €	70 €

#### Mittwoch

9:00 - 10:00	Walking am Morgen	Sportpark	ÜL Ulli	Ulli	frei	20 €	70 €
9:30 - 10:30	Muskelaufbau an den Geräten	Fitnessraum	ÜL Erika	VITALsport	frei	20 €	70 €
9:30 - 10:30	REHAsport	Gymnastikraum 1+2	ÜL Brigitte	REHAsport	frei	20 €	70 €
17:00 - 18:00	Ganzkörper 60+	Dreifachsporthalle 1	ÜL Brigitte	VITALsport	frei	20 €	70 €
18:00 /19:00	Nordic walking / Laufftreff	Sportpark			frei	20 €	70 €
18:00 - 19:00	Ganzkörper 60+	Dreifachsporthalle 1	ÜL Brigitte	VITALsport	frei	20 €	70 €
18:00 - 18:50	ZUMBA® Gold Senioren	Gymnastikraum 3	ÜL Lina	Tanz	frei	20 €	70 €
19:00 - 20:00	ZUMBA® Workout	Gymnastikraum 1+2	ÜL Lina	Tanz	frei	20 €	70 €
19:00 - 19:50	REHAsport	Dreifachsporthalle 3	ÜL Brigitte	REHAsport	frei	20 €	70 €
19:40 - 20:40	Barre Concept®	online	ÜL Moni	Bodyforming	frei	20 €	70 €
20:15 - 21:15	<b>Yoga intensiv</b>	<b>noch nicht möglich</b>	<b>ÜL Ksenia</b>	<b>Yoga</b>			
20:15 - 21:15	ThaiBo meets TABATA	Gymnastikraum 1+2	ÜL Danni	Kraftausdauer	frei	20 €	70 €

#### Donnerstag

17:00 - 18:00	Yoga Senioren	Ludw.- Glöckl Haus	ÜL	VITALsport	frei	20 €	70 €
18:00 - 19:00	Hatha Yoga für Anfänger	Ludw.- Glöckl Haus	ÜL	Yoga	frei	20 €	70 €
19:00 - 20:00	Pilates	Dreifachsporthalle 2	ÜL Beate	Bodyforming	frei	20 €	70 €
19:00 - 20:00	KANTAERA®	Dreifachsporthalle 1	ÜL Gerd	Kraftausdauer	frei	20 €	70 €
19:00 - 20:00	ZUMBA® Fit mit Tanz	online	ÜL Lina	Tanz	frei	20 €	70 €
20:00 - 21:00	Total-Body-Training	Dreifachsporthalle 1	ÜL Gerd	Kraftausdauer	frei	20 €	70 €
20:00 - 21:00	Latin Dance	Dreifachsporthalle 2	ÜL Beate	Tanz	frei	20 €	70 €
20:15 - 21:15	M.A.X.® Muscel Activity Excellence	Dreifachsporthalle 3	ÜL Danni	Kraftausdauer	frei	20 €	70 €

#### Freitag

9:30 - 10:20	Hockergymnastik	Gymnastikraum 1+2	ÜL Gabi	VITALsport	frei	20 €	70 €
10:30 - 11:20	Schwungvoll ins Alter	Gymnastikraum 1+2	ÜL Gabi	VITALsport	frei	20 €	70 €